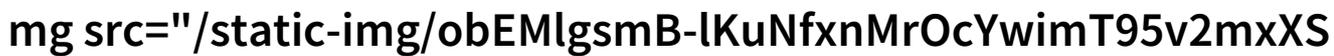


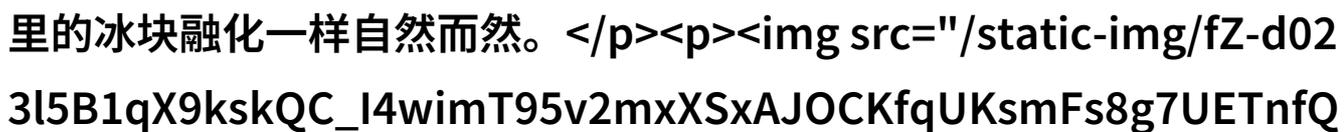
激荡瑜伽我的身体革命

在一个充满活力的早晨，我决定尝试一场名为“激荡瑜伽”的全新体验。这不仅仅是一种运动，更是一场身体与心灵的革命。



我走进了瑜伽房，空气中弥漫着淡淡的香薰和沉静的音乐。我坐在垫子上，环顾四周，每个人都似乎在寻找自己的内心平衡。老师温柔的声音穿越了喧嚣，她告诉我们，这一次的练习将带给我们力量和自由。

老师开始引导我们进入第一式——山王位。我的双脚分开，与地面形成稳固的根基。我深吸一口气，将注意力集中于呼出的每个字母，让身体随之放松。在这个过程中，我仿佛感受到了自己的一部分被释放出来，就像冬日里的冰块融化一样自然而然。

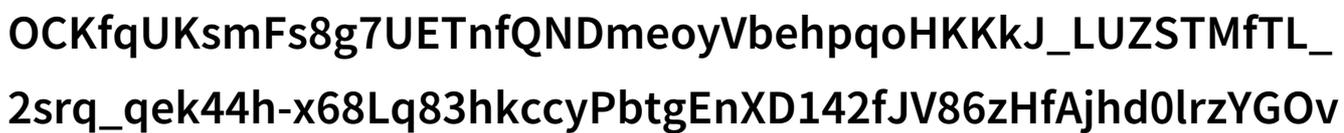


接下来，我们进入了一系列更为复杂的姿势——弓箭手、树状支柱、八角形等。但无论多么困难，我都感觉到一种不可抗拒的力量在推动我前行。这就是激荡瑜伽，它不仅是对身体的一种挑战，也是对内心的一次洗礼。

练习进行得越来越剧烈，但我却感到更加清晰和专注。每一次深呼吸，都像是打开了心灵的大门，让我看到那些隐藏在阴影中的恐惧和不安。当你站在热浪般炙烤你的太阳鹅卵石上时，你会发现这些都是过去，现在已经不是问题所在。





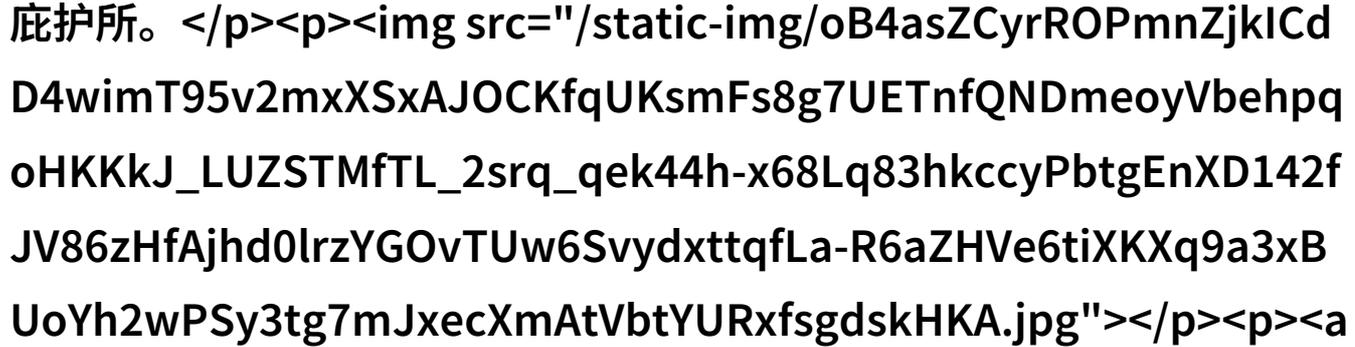




最终，我们进入了最后一

个姿势——死亡吻。这个名字听起来有些诡异，但当你真正做的时候，你会理解它代表着什么。你需要完全放下身后的担忧，仰望天空，将所有能量都汇聚到这一刻，在那瞬间，你就成为了宇宙的一部分，而不再是一个孤立的小小生命体。

离开瑜伽房时，我感到轻松而又坚强，就像经历过一场春风拂面的旅程后回归大地的人。我知道，从此以后，无论生活如何波涛汹涌，“激荡瑜伽”将是我抵御一切风暴的心灵庇护所。



[下载本文pdf文件](/pdf/376128-激荡瑜伽我的身体革命.pdf)